



**Ēdienkarte**  
**11.11.2024.-15.11.2024.**  
**10.-12. klašu audzēkņi**

**2. nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		<i>Kopā:</i>				<b>31.9</b>	<b>32.9</b>	<b>101.8</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
		<i>Kopā:</i>				<b>35.4</b>	<b>32</b>	<b>113</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltniši(viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	90/50	12	19.6	6.8	252
		Vāriti makaroni	A01	150	5.3	2.1	35.4	182
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.6	80
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		<i>Kopā:</i>				<b>28.4</b>	<b>30.6</b>	<b>102.8</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
		<i>Kopā:</i>				<b>29.5</b>	<b>29.6</b>	<b>107.6</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	9.6	10.6	9.1	170
		Kartupeļu biezenis	A07	260	5.5	0.7	36.5	174
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rupjmaizes drumstalu krēms ar sarkano ogu ķīseli	A07	50/130	2	14.8	20.1	222
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		<i>Kopā:</i>				<b>22.8</b>	<b>31.5</b>	<b>106.2</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147